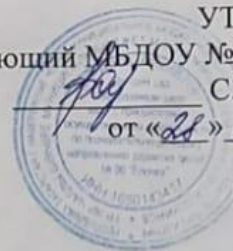


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №90
«Елочка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №90 «Елочка»
С.Ф.Алборова
от «28» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»
для детей от 2 – 7 лет

Набережные Челны

Структура образовательной программы

Пояснительная записка

Целевой раздел

Цели

Задачи

Содержание программы

Организационный раздел

Условия реализации программы

Описание форм и методов проведения занятий

Ожидаемые результаты

Материальное, кадровое обеспечение программы

Требования к посещению кислородного коктейля

Критерии эффективности

Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье следует
рассматривать как критерий
качества образования, один из
важнейших психологических
продуктов образовательной
деятельности
И. М. Воронцов

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются высокие требования - сомато-физические, психические и личностные, их соответствие хронологическому возрасту ребенку. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких - либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий – болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами и из этого следует необходимость воспитания ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, которое соответствовало бы социальному запросу общества. В настоящее время, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, должно использовать накопленный опыт формирования культуры здоровья воспитанников.

Нетрадиционный подход к решению данной проблемы и обусловил

создание программы «Кислородный коктейль» (далее – Программа).

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Устав дошкольной образовательной организации;
- Указы Президента Российской Федерации:
 - ✓ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»;
 - ✓ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» – дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Научными исследованиями последних лет установлено, что состояние здоровья дошкольников во многом зависит от организации воспитательно-образовательного процесса и от условий образовательного учреждения, в котором они проводят от 9 до 12 часов ежедневно в течение рабочей недели. Научные работы последних лет Н. К. Смирнова, В. Ф. Базарного, М. М. Безруких, В. И. Ковалько, Г. К. Зайцева, Т. С. Овчинниковой, А. Г. Швецова и др. посвящены теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-

образовательный процесс дошкольных образовательных организаций здоровьесберегающих технологий.

Впоследствии **высокая эффективность кислородного коктейля** при лечении, профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не только в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях.

Среди профилактических мероприятий, которые способствуют снижению заболеваемости детей, кислородный коктейль является проверенным способом активировать адаптационные возможности и укрепить иммунитет детского

организма. Кислородный коктейль в детском саду способствует усилению защитных сил организма.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Цели и задачи, новизна программы.

Цель: Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Создать условия в ДООУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей, педагогических работников) и детей;
- принцип комплексности предполагает реализацию образовательного процесса обеспечивающей полноценное развитие ребенка;
- принцип дифференциации строится на основе особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации программы

Кислородный коктейль проводится с для детей всех возрастов. Цикл состоит из 10 сеансов. Проводятся с группой.

Формы проведения: групповая

Кадровое обеспечение.

По программе могут работать медицинский работник, образовательного учреждения, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К основным противопоказаниям относятся:

Несмотря на все свои плюсы, кислородный коктейль имеет и небольшие противопоказания: острые приступы бронхиальной астмы, желчнокаменная болезнь, астматический статус, гипертермия, дыхательная недостаточность, язвенная болезнь.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными
- вирусными инфекциями и острыми респираторными
- заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
- 8 Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- 9 Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20 от 28.09.2020
- 10 Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
- 11 Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
- 12 Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 90 «Елочка» г. Набережные Челны
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155.

